

**修論タイトル** Binge Eating の心理的メカニズムに関する研究  
-短期縦断調査によるダイエットとストレスの影響分析-

**博士論文研究要旨** Binge Eating の心理的メカニズムに  
関する研究

近年、過食症 (Bulimia Nervosa) とまで行かなくても、自制不能な激しい摂食衝動により、短時間のうちにきわめて大量の食物を食べるといった食行動の乱れが若い女性たちの間で広がっている。精神医学的に、これは“むちゃ喰い (Binge-Eating : 以下 BE と略す)”と呼ばれている。

摂食障害の中でも、過食症の増加は著しく、93 年には人口 10 万人当たり 1.2 人であったのが、99 年には約 6-7 倍に急増している (大野, 1999)。実際、都内女子大学生 575 名を対象に行った北川・加藤 (1989) の調査では、約 61% に当たる 351 名の女子学生が“むちゃ喰い (BE) をしたことがある”と答えている。このように、一般人口の中において BE が広がっていることは、その他の多くの研究でも指摘されている (武田・鈴木・松下, 1993 ; 牧野, 2006)。若い女性たちの間で、BE 傾向者が増加の一途をたどっていることはきわめて深刻な問題である。

BE の主たる要因として、従来から“ダイエット”と“ストレス”に注目が集まっている。DSM-IV-TR において、BE は、(a) 短時間に大量の食物を摂取すること、そして、(b) その間は、食べることを抑制できないという感覚を持つといったエピソードの繰り返しによって特徴づけられ、自己誘発嘔吐など不適切な代償行為とともに過食症の中心症状の一つと考えられている (American Psychiatric Association, 2000)。

このように、食行動異常傾向の蔓延と深刻さをうけ、食行動の異常傾向を、だれでも陥ってしまうより身近な行動としてとらえ、食行動の改善に取り組む必要がある。

しかし、過食に関する先行研究はほとんどが病理的なレベルである“過食症”に関するものであり、BE、ダイエット、ストレス間の関連性を検討した研究はあるが、その多くは相関関係の検討に留まっていた。

そこで、本研究では一般の若い女性たちの BE に焦点を当て、ダイエットやストレスとの関連など、BE を引き起こす心理的メカニズムについて検討してゆき、“BE の生起メカニズムを明らかにする”ことによって、若い女性たちの食習慣の改善に向けた方策を提言することを目的とした。

この目的のために、明らかにすべき点は大きく分けて 2 点ある。一つは「なぜ、BE と過激なダイエットという矛盾する行為がしつこく繰り返されるのだろうか？」という“習慣の強固性”、もう一つは、「なぜ、BE がこんなにも一般女性に広がっているの

か？」という”習慣の広範性”である。

まず始めに,”習慣の強固性”を明らかにするため、幸田(2006)において、女子大学生を対象として、短期縦断調査を行い、明確な回答を見出している。ダイエットとBEに関しては、ダイエットによってBEが高まるが、BEが高まったことによってまたダイエットが高まるという”悪循環の関係”にあることが示された。ストレスとBEに関しては、ストレスが”原因”となって、ストレスの対処法略としてBEが生じることが認められた。すなわち、個人がストレスを受けると、その対処行動としてBEが生じるが、そのBEは瘦身願望を高めることでダイエットを促す。

以上の結果を基に、ダイエットやストレスとBEとの関係性を図示したのがFigure 1である。Figure 1が示すように、入り口がダイエットであろうとストレスであろうと、BEがダイエットを促進させることで悪循環の過程は発生する。また、仮に、ダイエットをやめたとしても、ストレスが慢性化していれば、常にこうした悪循環を活性化する動力源が供給され続け、BEからは容易に抜け出せないことになる。

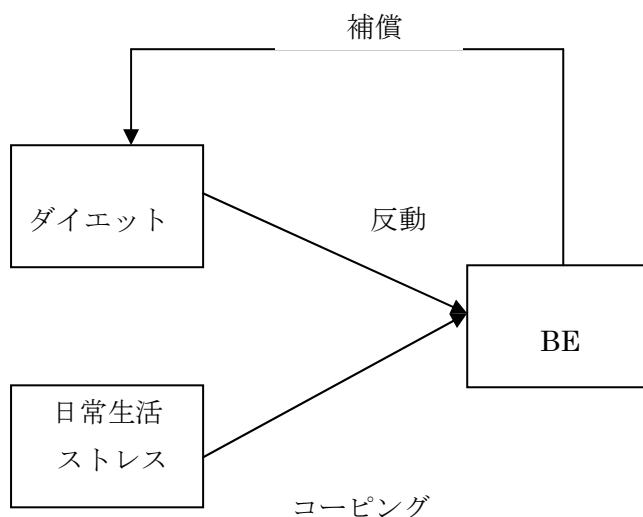


Figure 1 BE の心理的モデル

幸田(2006)では、ダイエット、ストレスとBEの三要因による縦断調査で,”悪循環モデル”が確認されたが、BEの発現とその習慣化のプロセスはより長期的スパンで進行しているように思われる。こうした長期的な観察により、BEやさらには過食症への移行といったプロセスを把握でき、過食傾向者と過食者のBEの生起モデルは違うのか、またどの程度対応できるのかについても実証または検討を行う必要がある。

そこで、幸田(2006)のBEのメカニズムがより長時点でも確認されるか、また、より詳細なメカニズムを明らかにするため、新たな要因(社会文化的要因)も含めて3時点に

渡る縦断調査を実施した(幸田, 2008)。

本研究では、まず、第一回目調査(以下、Time 1 と表記)217 名が第二回目調査(以下、Time2 と表記)139 名にどのように影響を与えているのか、両変数の関係性について明確にするため、交差時差分析を用いて、Time 1 と Time2 の 2 時点について検討した。

その結果、ダイエットに関しては、Time 1 の BE から Time2 のダイエットに向かうパスのみが有意であった。つまり、BE を行い、その後の体重増加防止や、罪悪感が生じることで、結果としてダイエットを行うことが明らかとなった。しかし、ダイエットの反動によって BE に至るという”反動モデル”は支持されなかった。したがって、ダイエットが BE の”補償行為”として機能しているといえる。一方、ストレスに関しては、どのパスも有意な結果が得られなかった。

幸田(2006)では、ダイエットに関しては、ダイエットと BE は相互に強め合う関係にあり、両要因が”原因”でもあり、また”結果”でもあるという”循環モデル”が支持されたが、今回は、たくさん食べてしまった後に体重増加防止や自尊心の低下が生じることで結果としてダイエットを行うといった”補償モデル”のみが支持された。これは、2006 年の調査では、6 月末と 10 月初旬に実施し、その間に夏休みを挟んだが、今回の調査では、4 月、7 月と休暇を挟まなかったため、大学生活で同じような生活が続き、大きな環境の変化が起こらなかったためではないかと考えられる。

ストレスに関しては、前回は、ストレスが原因となり、そのストレス発散の対処方略として BE が高まるという一方向の関係にあることが示されたが、今回は、どのパスも支持されない結果となった。これは、先程と同様に、夏休みを挟んでおらず、一つは、今あるストレス自体が大きな原因になっていないのではないかと、もう一つは、ストレスが発散されていない状態(次の動きに出ていない状況)にあるのではないかと考えられる。

ただ今、第 3 回目調査(以降、Time3 と表記)とのデータ分析を行い、Time 1 と Time3(10 月実施)の比較検討をし、今回浮かび上がった疑問に対し、本当に夏休み中の環境の変化の影響力やその期間に生じるストレスが大きな影響を与えているのかを含め、現在、調査を続行中である。そして、本研究においても”悪循環モデル”(幸田, 2006)が支持されるかどうか見ていきたいと考えている。

もう一つの疑問である”なぜここまで、BE が若い女性たちに広がっているのか”という点であるが、BE が若い女性たちに拡大している要因については、従来から”スタイスの二重経路モデル”(ジェンダー視点に基づく”痩身を善しとする社会・文化”を論ずる傾向)が強かったが、それに加えて、”女性たちの個人的な生活上のストレス”も BE の拡大要因に大きく関わっていると考えられる(牧野, 2006 : 幸田, 2006)。

また、日本においても、ジェンダー的視点に基づく”Stice の二重経路モデル”が成り立つのか検証されていない

以上より、すべてが痩せを善しとする”痩せ志向文化”の影響から生じるというモデルではなく、”個人的なストレス”が背景要因として影響を与えているという新たなモ

デルも予測される。

そこで、幸田(2007)では、”個人的なストレス”を背景要因として組み込み、新たな BE の生起要因モデルを構築し、BE の発現メカニズムについて検討している。

その結果、すべてのパスに関して有意な結果が得られた。ダイエットに関しては、”痩せ志向文化という社会的なルート”が背景要因になって身体不満が生じ、BE に至るといった社会的なルート、ネガティブ感情に関しては、同様に”痩せ志向文化という社会的なルート”と、それに加え、”個人的なストレスが背景要因となって BE に至るルート”が明らかとなった。すなわち、必ずしも”ダイエット”と”ストレス”は”身体不満”という同じ背景からスタートしておらず、”社会文化的要因から BE へ至るルート”と”個人的ストレスから BE へ至るルート”といった新たなモデルによって生起することが示唆された。

以上より、本研究(幸田, 2007)において、”BE の新たなモデル”(BE の二系統モデル)が構築された(Figure2)。これは、ただ今専門誌に投稿中である。

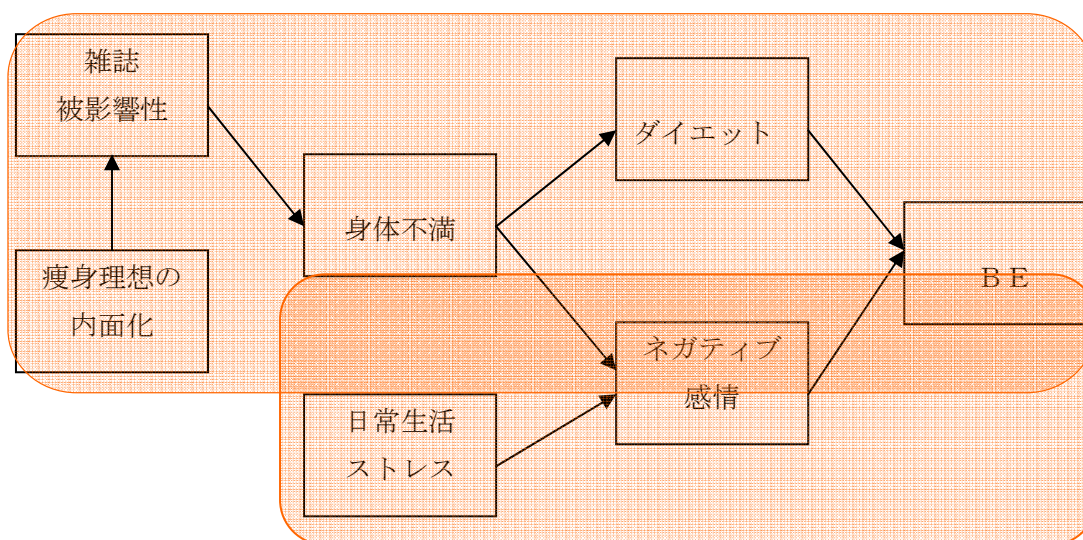


Figure 2 BE の二系統モデル

今後は、”個人的ストレス”が背景要因となって BE が生起するという新たなルートを含めた”BE の心理的メカニズム”について、実際どのようなストレスが BE に強く関与しているのか、さらに詳細な検討を行ってゆきたい。また、Levine et al(1994)によると、親、きょうだい、友人など身近な者からの圧力が、特定の個人に向けられ、そのことがその個人の BE に大きく関与していると報告している。これら先行研究より、社会的エージェントによる影響、スポーツ選手と一般人との違いや男女の違いといった別の視点からも捉え、引き続き縦断的に BE のメカニズムについて研究を進めていく予定である。

研究業績		
報告書・論文・著書	掲載誌・出版社	発行年
食行動の乱れに及ぼす社会的ストレスと瘦身願望	日本社会心理学会 第45回大会論文集	2004
食行動の乱れに及ぼす社会的ストレスと瘦身願望(2)	日本社会心理学会 第46回大会論文集	2005
Binge Eating に及ぼすダイエットとストレスの影響	聖心女子大学大学院論集 28 卷	2006
Binge-Eating の心理的メカニズムに関する研究—非構造的ダイエットと対自己ストレスとの影響分析—	日本社会心理学会 第47回大会論文集	2006
Binge-Eating の心理的メカニズムに関する研究(2)—反動説とストレスコーピング説の妥当性の検証—	聖心女子大学大学院論集 29 卷	2007
Binge-Eating の心理的メカニズムに関する研究(2)—反動説とストレスコーピング説の妥当性の検証—	日本社会心理学会 第48回大会論文集	2007
Binge Eating の規定要因に関する展望	聖心女子大学大学院論集 30 卷	2008
女子大生における Binge Eating に関する一考察—Stice の「二重経路モデル」の追試研究—	日本社会心理学会 第49回大会論文集	2008
なぜ人は他者が気になるのか?	金子書房	2008
女子大生のダイエット行動とストレスが Binge-Eating に及ぼす影響	心理学研究 80 卷	2009
女子大生における Binge-Eating の生起要因	パーソナリティ研究投稿中	2009